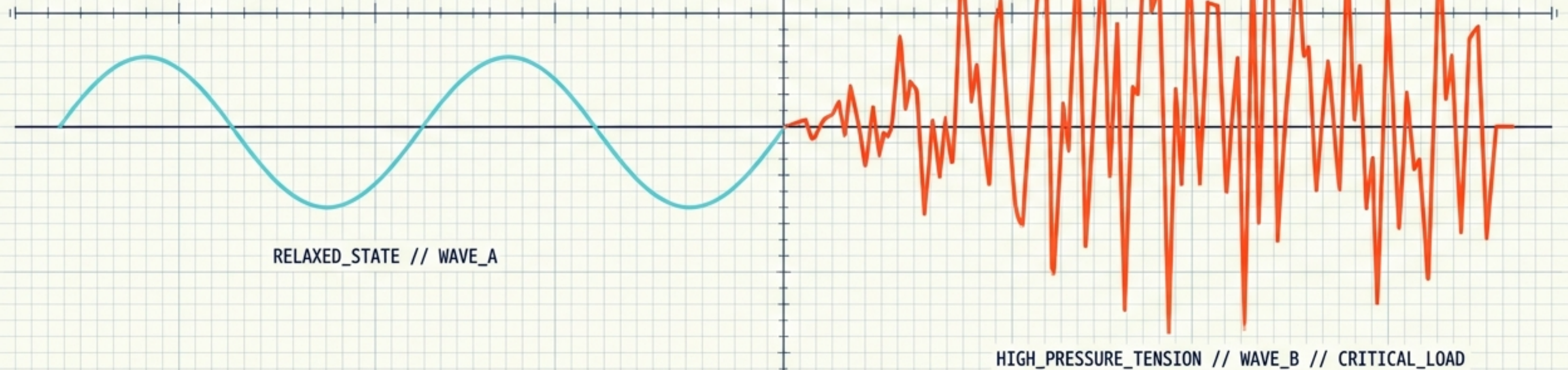


緊張を言い訳にする人のことは、 とても信頼できない

緊張は敵ではない。実力の「検査装置」である。



SYS_CHECK : STATUS ACTIVE

重要な場面で緊張するのは「当たり前」である



手の震え / 視野の狭窄

心拍数の上昇

これらは人間の至極自然な反応。脳が「状況の重大さ」を理解しているからこそ起こる防衛本能であり、緊張したこと自体を責める必要はない。

問題は「緊張したこと」ではなく、その事象に対してあなたが「どのような姿勢を取るか」の一点に尽きる。

「本当はもっとできる」が通用しない理由

気楽な状況 (のびのび)

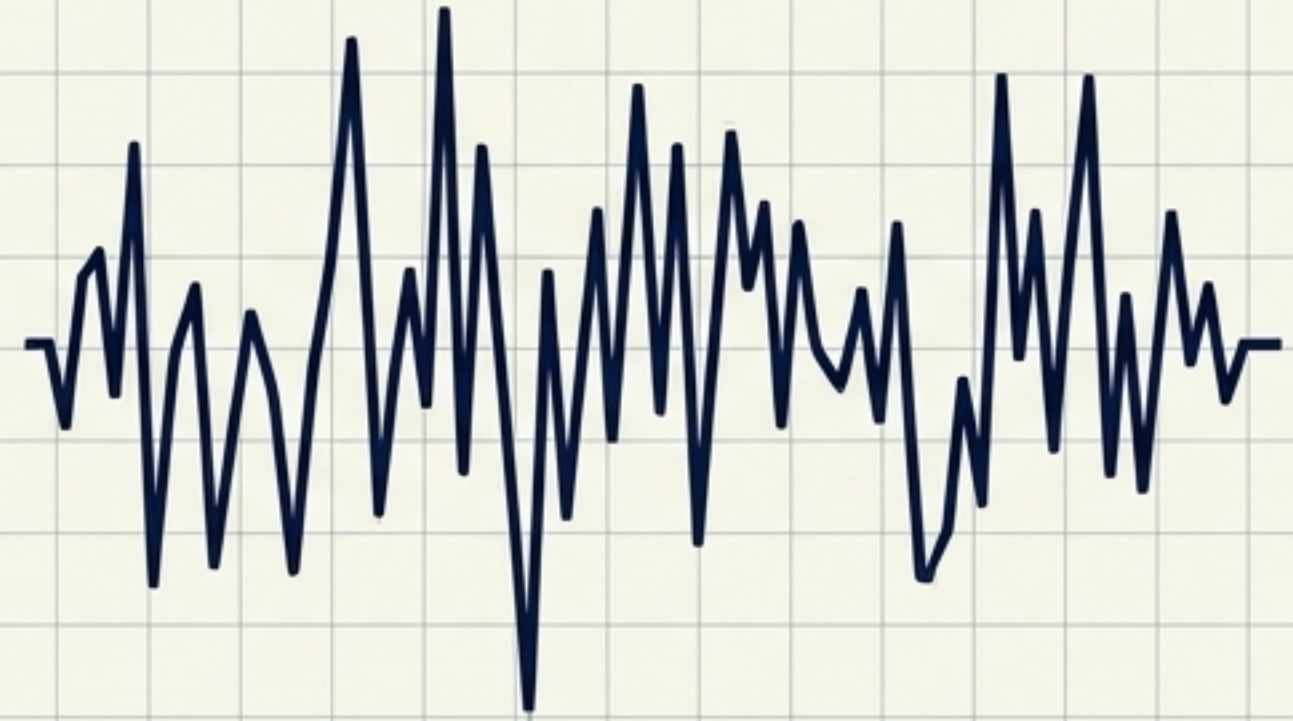
「本当はもっとできる」「普段ならできる」



単なる「参考記録」

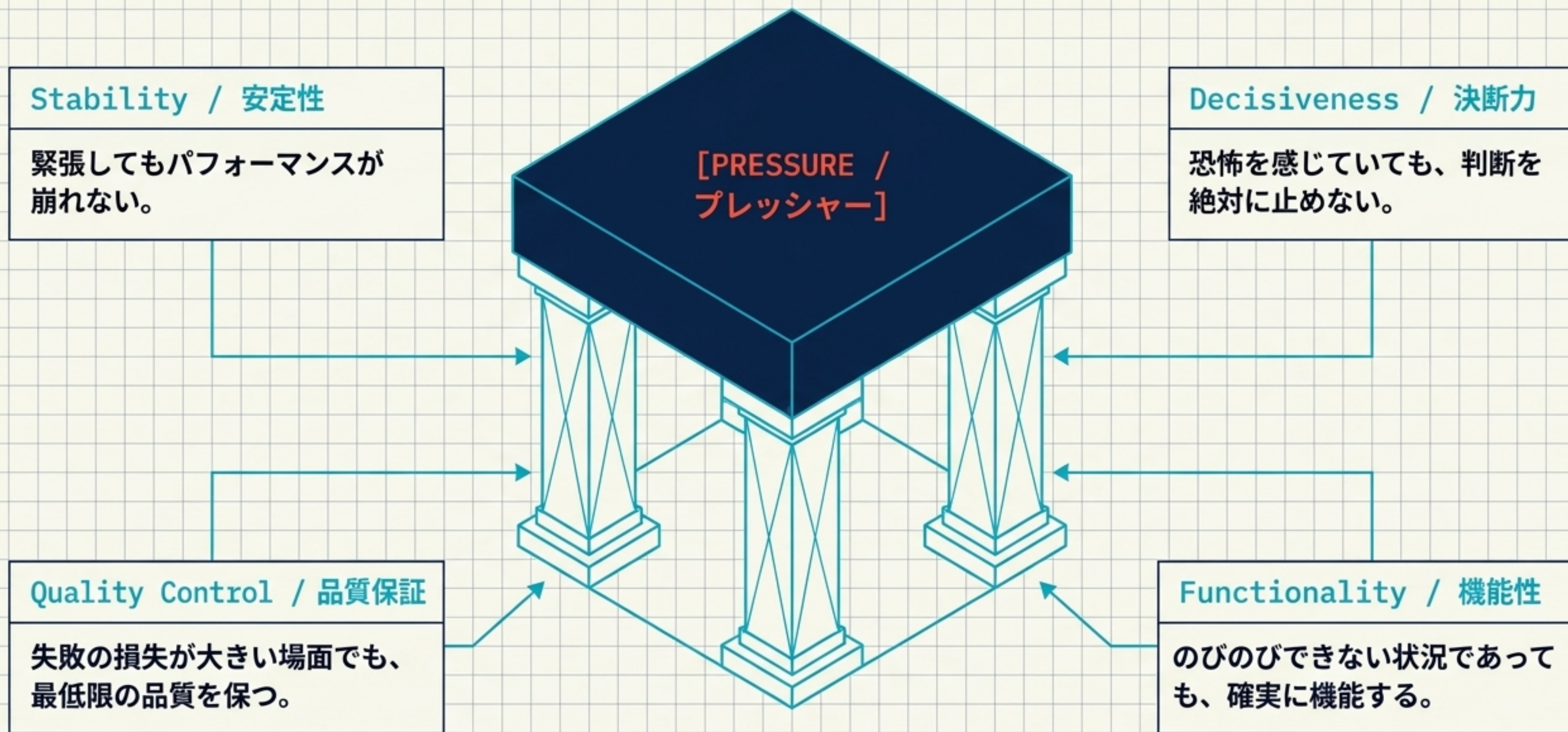
重要な局面 (プレッシャー)

この状態でのパフォーマンスこそが「現在地」



重要な場面とは、そもそも「緊張する場面」そのものである。
気楽な時にしか出せない力は、実力とは呼ばない。

本当に必要な「任せられる実力」の4本柱



窮地に現れる、剥き出しのパフォーマンス

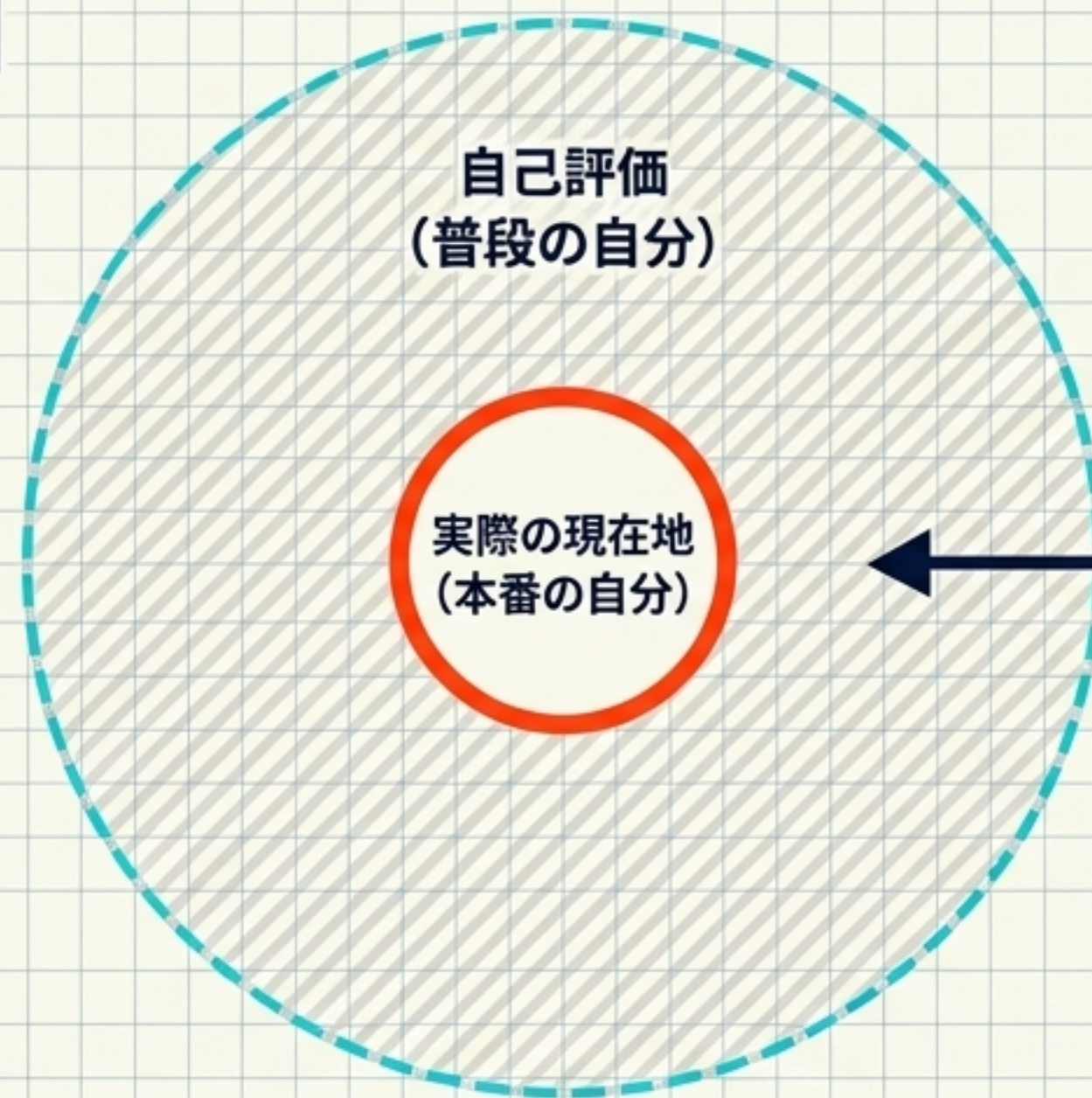


Stress Test Checklist

- ☐ スコアが20-20の場面で同じショットが打てるか？
- ☐ 相手に流れがある時に絶対に逃げないか？
- ☐ ペアに迷惑をかけたくない場面で、足がすくんで止まらないか？

本番で出ない実力は、本番における実力ではない。

信用を失う最大の理由は 「現在地の誤認」

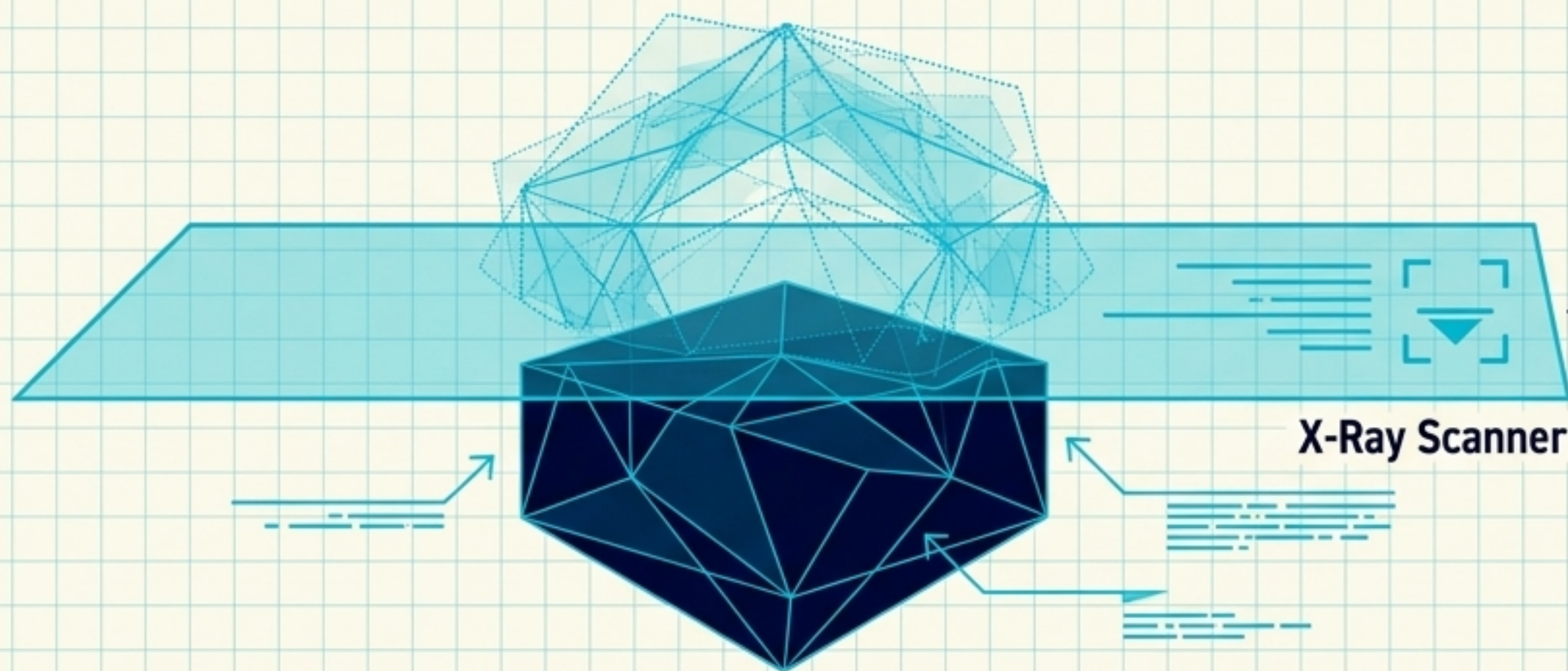


言い訳をする人が信用を失うのは、実力が低いからではない。「自分はもっとできるはずだ」と現在地を誤認し、目を背けているからだ。

プレッシャーがかかると判断が遅れ、足が止まり、安全牌に逃げる。
それが今のあなたの「真の姿」である。

PARADIGM SHIFT: 緊張は「優秀な検査装置」である

緊張はあなたの敵ではない。あなたの本当の実力を正確に測るための装置である。
その装置にかけられたとき……



Terminal-readout

[REMAINED]

何が残ったのか？

[DISAPPEARED]

何が消えたのか？

[BROKEN]

何が壊れたのか？

これらを冷静に観察すれば、現在の立ち位置が狂いなく浮き彫りになる。
「緊張したから仕方ない」は反省ではなく、ただの自己防衛である。

+

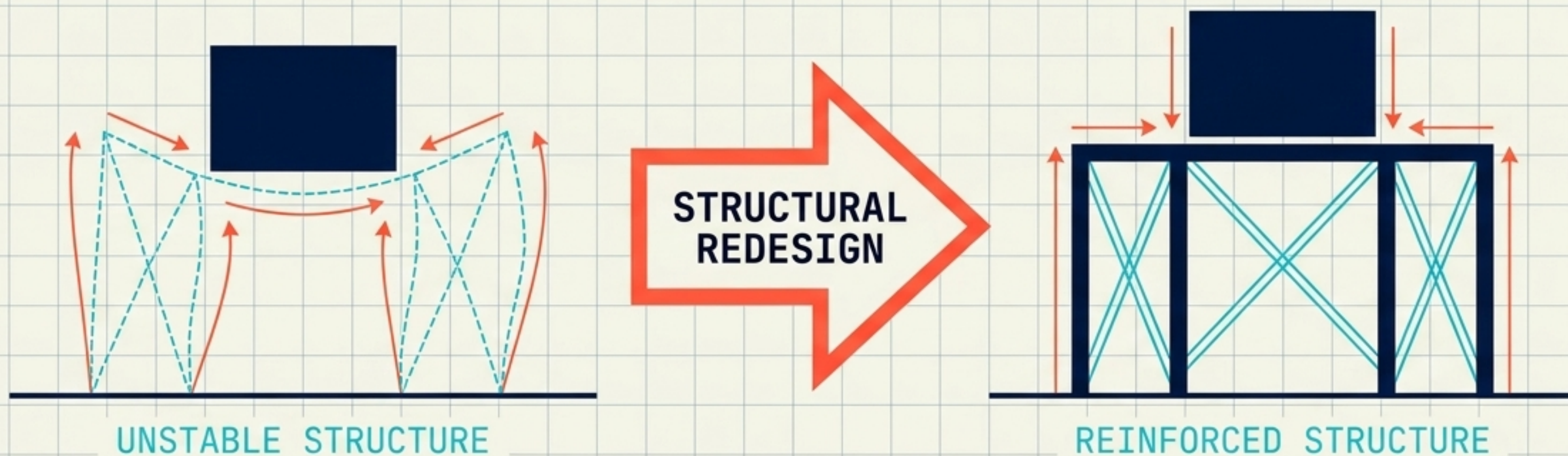


思考モデルの比較：言い訳 vs. 現実直視

	言い訳をする人 (Amateur)	信頼される人 (Professional)
緊張の捉え方	失敗の外部要因・免罪符	<u>実力の検査装置・データ収集</u>
目的	のびのびできた時に 強い人間になる	<u>のびのびできない時にも 絶対に崩れない人間になる</u>
姿勢	無意識の自己防衛	<u>恐怖の中でも 「責任」を手放さない</u>

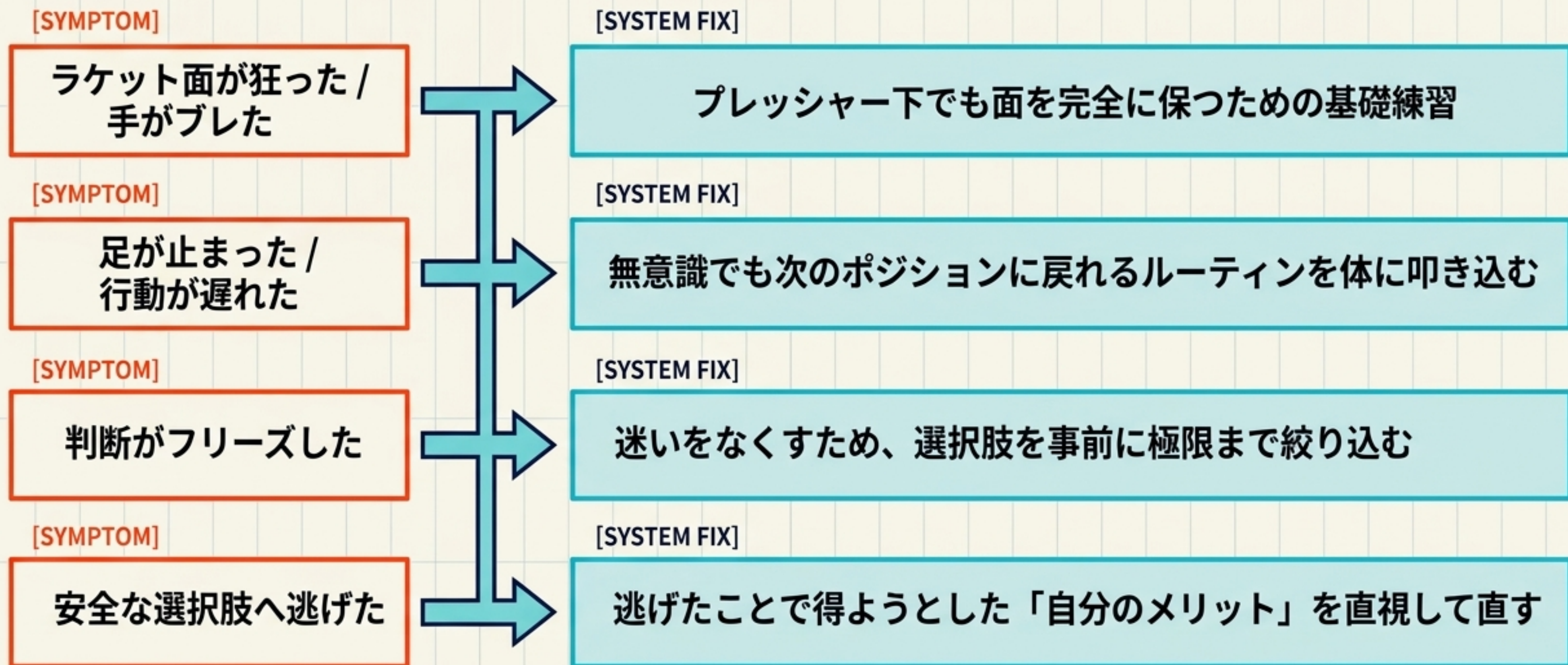
感情の排除と、構造の再設計

重要な場面を任される人は「緊張しない無敵の人」ではない。
どれだけ震えても、怖くても、やるべきことを完遂する人である。

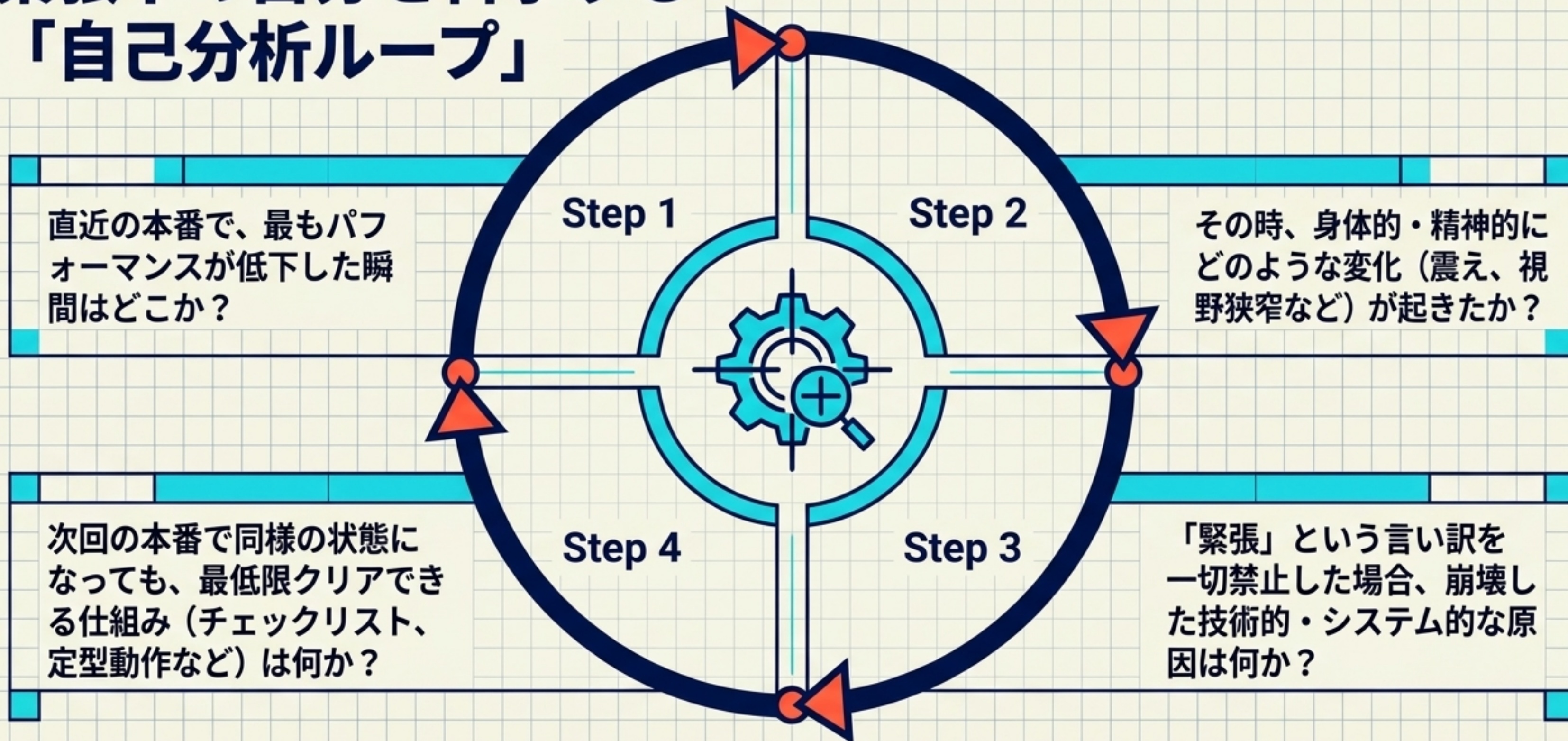


「もし本番で失敗したなら、緊張のせいにせず、崩れた「構造」を冷徹に分析して再設計する必要がある。」

障害ツリー解析 (Fault-Tree Analysis): 症状から構造へ



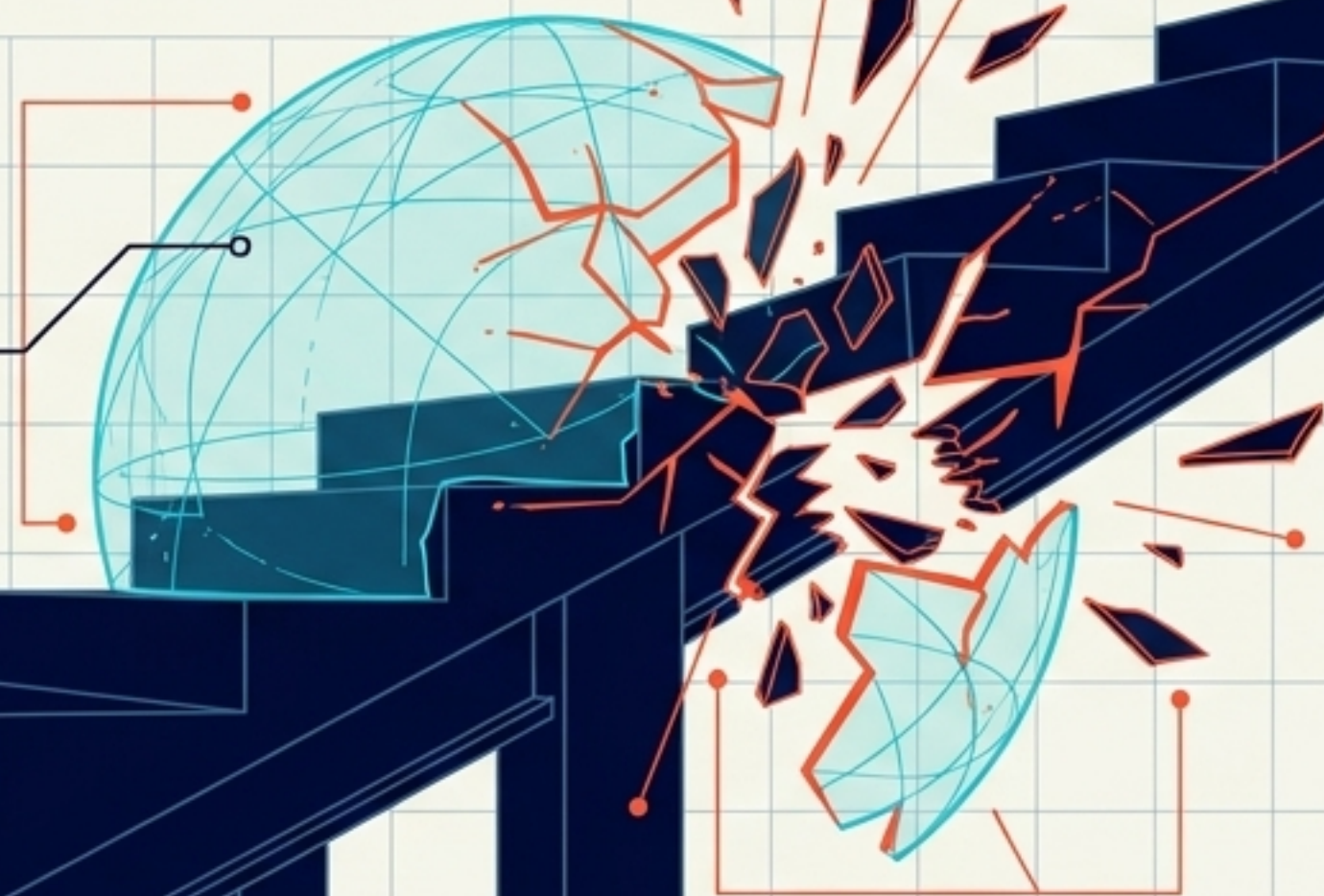
緊張下の自分を科学する 「自己分析ループ」



現実を直視する「泥臭い歩み」だけが、あなたを強くする

「普段の調子が良い時の自分」をベースにした自己評価は、成長を阻む甘えであり、自己防衛シールドである。

[無意識の自己防衛シールド]



震える手を、狂った弾道を、遅れた判断を真っ向から見つめ、それを前提としたシステムを組み立てる。
その泥臭い歩みこそが、あなたを「重要局面を託される側」へと引き上げる唯一の手段である。

**「普段の自分を誇るのをやめよう。
本番の自分を直視し、過酷な環境で
機能するシステムを設計せよ。」**

さあ、あなたの「検査装置」は何を映し出しましたか？
現実から逃げず、今ここから再設計を始めよう。